

	Apparatus	Pilates Matwork	Yoga
Montag	18:00 - 18:50 Wall Unit 18:00 - 18:50 Reformer Level 0 19:00 - 19:50 Reformer Level 1 19:05 - 19:55 Wall Unit Professional/ Level 2	17:00 - 17:50 Pilates Matwork Professionel Level 2 - 3/ Hybrid/ 18:00 - 18:50 Matwork Starter/ Level 0	09:30 - 10:30 Yoga Tune up 18:00 - 19:00 Yoga Tune up
Dienstag	09:30 - 10:20 Reformer Level 0-1 18:00 - 18:50 Reformer Level 2 18:00 - 18:50 Wall Unit 19:00 - 19:50 Wall Unit Professional/ Level 2	09:30 - 10:20 Pilates Matwork Mixed Level 1-2/Hybrid/ 19:00 - 19:50 Pilates Matwork Mixed Level 1-2 /Hybrid	18:00 - 19:15 Yoga Slow Flow 19:15 - 20:15 Yoga for men
Mittwoch	09:00 - 09:50 Wall Unit Level 1-2 18:00 - 18:50 Reformer Professional/ Level 2 19:00 - 19:50 Reformer Level 1	18:00 - 18:50 Matwork Starter Level 0 19:00 - 19:50 Pilates Matwork Mixed Level 1-2/Hybrid/	09:00 - 10:15 Yoga Vinyasa Flow/Hybrid 18:30 - 19:45 Yoga Vinyasa Flow/Hybrid 20:00 - 21:00 Yoga Slow Flow//Hybrid
Donnerstag	18:00 - 18:50 Wall Unit Level 0-1 19:00 - 19:50 Reformer Einsteiger/Level 1	17:00 - 17:50 Pilates Matwork Mixed Level 1-2 / Hybrid/ 18:00 - 18:50 Pilates Matwork Mixed Level mit Props (Kleingeräte) / Reformer on the Mat/ Level 1-2	06:30 - 07:30 Yoga Morning Flow*/Hybrid Dieser Kurs wird nicht ständig angeboten !
Freitag	08:30 - 09:20 Wall Unit Level 1-2 17:00 - 17:50 Wall Unit Level 0-1 18:00 - 18:50 Reformer Level 0 19:00 - 19:50 Reformer Level 2	09:30 - 10:20 Pilates Matwork Mixed Level 1-2 /Hybrid/ 18:00 - 18:50 Pilates Matwork Complete Level 3/ Hybrid/	
Samstag	10:00 - 10:50 Chair Level 1 11:00 - 11:50 Reformer Level 1-2	Specials siehe Aushang und Newsletter !	10:30 - 11:45 Yoga Vinyasa Flow
Level:	Level 0 : du bist Anfänger, keine oder geringe Kenntnisse Level 0-1: du hast Vorkenntnisse, bist aber noch Anfänger Level 1 : du hast solide Grundkenntnisse Level 2 : du bist fortgeschritten und kennst dich aus Level 3 : du kannst es und suchst die Challenge	Level 0 : du bist Anfänger, keine oder geringe Kenntnisse Level 0-1: du hast Vorkenntnisse, bist aber noch Anfänger Level 1 : du hast solide Grundkenntnisse Level 2 : du bist fortgeschritten und kennst dich aus Level 3 : du kannst es und suchst die Challenge	Beim Yoga verzichten wir auf die Einteilung der Level, da die Abstufungen nicht so klar wie beim Pilates sind. Die Übungen werden durch die Lehrer, individuell an die Teilnehmenden angepasst und modifiziert!